

Criterios de inclusión en el programa Envejecimiento Saludable

El programa “Envejecimiento saludable” que anualmente lleva a cabo la Concejalía de Sanidad y Distrito Norte consiste en la intervención con 10 sesiones de fisioterapia de forma gratuita a personas que cumplan con los criterios de inclusión.

A lo largo de esas 10 sesiones, el objetivo es concienciar a los pacientes sobre los beneficios que puede aportar la fisioterapia para la mejoría de determinadas dolencias, así como aprender técnicas que de forma individual cada uno puede llevar a cabo en su vida diaria para mejorar su calidad de vida si se continúan en el tiempo.

Durante el desarrollo de las sesiones, a los pacientes:

- se les educa en el correcto uso de los materiales que tienen en casa
- se les informa sobre la ergonomía en su hogar y en sus lugares de ocio
- se les orienta para contactar con asociaciones de su enfermedad y profesionales para poder recibir ayuda más especializada y seguir su proceso de recuperación o de desarrollo de su enfermedad.

Dada la gran demanda existente de este servicio y para que puedan beneficiarse la mayor cantidad de personas que puedan incluir en su vida diaria las pautas que se reciben en las sesiones, se han seleccionado unos criterios de inclusión para formar parte de la intervención:

1. Ser **socio/o** del Centro de Mayores **El Baile o El Parque** en el municipio de Las Rozas.
2. Presentar un **informe médico** recomendando la inclusión en el programa.
3. Ser paciente:
 - a. **con afectación crónica de Traumatología o Reumatología**
 - b. **capaz de entender y llevar a cabo** las instrucciones y pautas tanto durante la sesión como a posteriori
 - c. **físicamente autónomo**

Debido a los recursos disponibles -materiales y humanos- así como a los objetivos del programa, los pacientes deberán presentar autonomía tanto física como cognitiva para el aprovechamiento de las sesiones y pautas que se puedan prescribir.

4. **No haber participado previamente en el mismo programa** (o similar) en el Ayuntamiento de Las Rozas, en los últimos 5 años

Es fundamental que exista un compromiso de asistencia a las sesiones. Por ello, serán motivo de exclusión las ausencias no justificadas y la no realización del plan de tratamiento fuera de la consulta a criterio de la profesional de fisioterapia.

Tras la primera selección de las personas que cumplen con los criterios expuestos, en caso de que el número de pacientes sea superior al de plazas ofertadas se llevará a cabo un sorteo para determinar las personas que serán incluidas en el programa.